

Boxen gegen Schmerzen

Tai-Chi, auch Schattenboxen genannt, kann die Beschwerden von Fibromyalgie-Patienten lindern, berichtet die Novemberausgabe der Apotheken Umschau unter Berufung auf das noch renommiertere New England Journal of Medicine. Fibromyalgie ist eine Erkrankung, die mit Muskel- und Gelenk-Schmerzen sowie Erschöpfung einhergeht. Bei Patienten, die über drei Monate zweimal wöchentlich eine Stunde Thai-Chi ausübten, gingen die Beschwerden demnach deutlich zurück. (ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/155253.boxen-gegen-schmerzen.html>